

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

# ココロ COCORO

創刊号

2022 Spring/Summer



特集

今から始める!

# 心活

しん かつ

性格別

心不全との付き合い方

心臓や血管にやさしい  
居酒屋メニュー

健康デジタルグッズ  
スマートバンド

リレーエッセイ  
松山 大耕

全国を巡る  
「リフレッシュの旅」



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION



あなたやあなたの大変な人が「心不全」と言われたら——。  
もうすでに「心不全」と言われているよ。  
で、どうしたら良いの？そもそもどういう病気なんだろう。  
どういう症状が出るの？どんな治療があるんだろう。  
これからどうなるの？

心不全と言われたら…  
今から始める

しんかつ

# 心活

## 心活 1

私の心臓と向き合う

「心活」とは何か？

「心活」の4つの「できる」[V](#)[P6](#)

●3分間でできる「心不全セルフチェックシート」[V](#)[P7](#)

## 心活 2

心不全のことを  
ちゃんと知りたい

心不全にはステージがある

なぜ心不全になったの？

心不全を悪化させるものは？

「心活」で心不全の進行を自分で抑える！[V](#)[P8](#) [P9](#)

## 心活 3

心不全治療をまずは理解

絶対に覚えておきたい検査値

薬による心臓サポート [V](#)[P10](#) [P11](#)

## 心活 4

心臓を元気にするには？

これならできる！「10個のアイデア」[V](#)[P12](#) [P14](#)

●性格別「心不全との付き合い方」[V](#)[P15](#)

## 心不全とは…

心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、  
だんだん悪くなり、生命を縮める病気です  
(日本循環器学会・日本心不全学会「心不全の定義」)

Shinkatsu

# 私の心臓と向き合う

聖マリアンナ医科大学 木田 圭亮 (医師)  
東京大学医学部附属病院 高山 直子 (看護師)

## 「心活」とは何か？ 「心活」は心臓を 元気にする活動です

「心不全」と言われたら、いろいろ先が見えず、不安や恐怖もあるでしょう。  
しかし、予防や治療ができるのが、心不全です。味方になってくれる主治医も看護師も薬剤師も、心不全療養指導士だっています。  
まず一番大事なことは、心不全を「理解し、正しく恐れる」こと。

心不全の治療の進歩は目覚ましく、多くの新薬や治療方法が開発され、治療成績は向上しています。しかし、それだけではなく、運動、食事、睡眠など日々の生活、活動こそが心不全にとって大切であることが知られています。  
そこで今回、『COCORO』では「心臓を元気にする活動」として、心活という言葉提案します。心不全患者さん、そのご家族と共に学び、心不全に向き合い、一緒に歩んでいきましょう。

### 「心活」の4つの「できる」

- 1 長生きができる**  
心不全は、だんだん悪くなり、生命を縮める病気ですが、「心活」をすることで、長生きができます。もっと、健康長寿を目指しましょう。
- 2 入院を予防できる**  
心不全は、息切れやむくみが起こり、症状が悪化すると入院になります。「心活」をすることで、悪化を抑え入院を予防できます。入院しないような生活を目標しましょう。
- 3 より良く生活できる**  
「心活」をすることで、生活の質、日々の活動の低下を防ぐことができます。「心活」を取り入れて、より良い生活のために健康寿命を伸ばしましょう。
- 4 別の心臓病や他の病気を予防できる**  
「心活」を取り入れると、心不全以外の心臓病を予防できます。さらに高血圧や糖尿病など心臓以外の病気も合併していることが多いので、脳卒中や慢性腎臓病など、併せて他の病気の予防も目指しましょう。

## 3分間でできる「心不全セルフチェックシート」

セルフチェックをすることで、一度立ち止まり、今の自分を見つめ直そう。そして、一歩前に進もう。もし、自分の大切な人が心不全といわれたら、日々の生活の中での大切な人の変化に気を配ろう。

### いくつチェックが付きますか？

- 血圧や体重を毎日測り、手帳やアプリで管理している
- 薬は処方通り正しく使っている
- 週3~5日程度有酸素運動をしている
- 食事の内容(カロリー・塩分など)に気を付けている
- 禁煙している
- 自分なりにリラックスする方法がある
- 体調不良時の対応方法がわかる、周りの人に伝えてある

これらは、心不全の方が体調を整えて過ごすためにお勧めの生活スタイル。チェックが付かなかったものは、ぜひチャレンジを。

### いくつチェックが付きますか？

- 糖尿病・腎臓病・脂質異常症を新たに指摘された
- タバコを吸っている
- 最近1年の間に、2回以上、心不全で入院したことがある
- 息切れ、胸痛、胸部不快感、動悸がある、ひどくなった
- 靴を履く時など、かがみ込んだりお辞儀の姿勢をすると苦しい
- 夜間に咳が出たり、就寝中や横になると息苦しく、起き上がると楽になる
- 夜間、おしっこに起きることが多い、増えた
- 1週間で合計2kg以上の急激な体重増加がある
- 手足がむくむ、むくみがひどくなった
- 手足が冷たく、慢性的な疲れを感じる
- 薬を飲み忘れることがある

チェックが付いた方は要注意。心不全が悪化しやすい状態、もしくは悪化のサインかも。  
日本心不全学会「心不全手帳(第2版)」2018 および日本循環器学会「心不全セルフチェックシート」2019より引用改変

### 対策 3

## 早期受診 しよう

がまんせず、病状がより悪くなる前に治療を強化することが大事。早めに医療機関に相談しましょう。

### 対策 2

## 歳のせいにしていない？

症状と向き合うことも大事。これまでやれていたことが、できなくなってきたということが、心不全悪化のサインかもしれません。

### 対策 1

## 自分を見つめ直してみよう

食事、運動、睡眠、ストレスなど日々の生活習慣を振り返ってみましょう。

## 心不全にはステージがある

心不全はAからDの4つのステージに分かれる。A・Bは知らない間に心臓の病気が進行している状態、C・Dは病院で心不全と診断され治療を受けている状態だ。

ステージAは、例えば「高血圧や糖尿病など生活習慣病を抱えながら、心臓が常にストレスを受けている状態」、すなわち「心臓が悪くなる予備軍」だ。  
ステージBは「心臓が少しずつ壊れ始めている状態」、つまり心臓の細胞がダメージを受けている状態である。

そして、ステージC以降は、病院で心不全と診断されて治療している状態であり、とりわけ自分の心臓を守っていくことが大切になる。

心臓の細胞はほとんど再生しないと言われていて、一度ダメージを受けると元に戻ることはない。だからこそ、現在自分がどのステージでも、今残っている心臓機能を大事に大事に扱っていくことが、入院を回避したり、息苦しくならないことにつながり、心不全を進行させないために最も重要な方法となる。

心不全は発症したらステージはC。今の心臓を大切に

### 心不全悪化因子

#### 心不全を悪化させるものは？

心不全を悪化させる因子とは、心臓の負担を増やしてしまうもの。例えば心不全の原因となる高血圧や糖尿病などのコントロールが悪くなると、それだけで心不全は悪化する。

したがって、これらの病気が管理不十分であったり、薬をきちんと飲んでいなかったりすることは、心不全の悪化に直結する。また全身の血液の流れが悪くなる喫煙や、体の中の水分が貯まりやすくなる塩分の過剰摂取なども心不全を悪化させる原因となる。また、このような直接的に見える原因だけではなく、間接的な原因、例えば過労や睡眠不足といった生活習慣の乱れも全身の自律神経のバランスやホルモンのバランスを崩してしまいうために、心臓への負担が増え、結果として心不全を悪化させることがある。

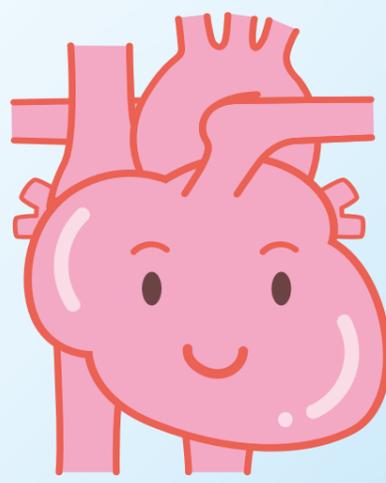
また風邪や肺炎などの感染症、不整脈の発生、貧血の進行などは心不全による入院を引き起こす原因となる。  
心不全では、これら心臓に負担をかける様々な原因に注意が払われ、治療が行われている。

医療者は悪化原因に基づき、その人に合う最適な治療を行っている

### 心臓のダメージが積み重なる“心不全”予備軍状態

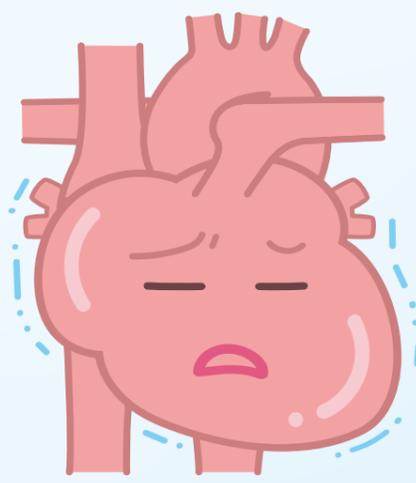
#### ステージ A

高血圧や糖尿病で心臓がストレスを受けている



#### ステージ B

心臓の筋肉が壊れ始め障害が進行している



### なぜ心不全になったの？

心不全はなぜ起こるのだろうか。その理由は心臓の筋肉がダメージを受け、壊れていくことにある。しかし実際、心臓の筋肉が壊れる背景は様々だ。

●直接、心臓の筋肉にダメージが加わる病気の場合

代表的なものは狭心症や心筋梗塞、すなわち心臓への血液の流れが悪くなったり止まったりすることで、心臓が壊れる病気。また心臓の血液の流れが逆流しないように働いているふたの役割の「弁」が悪くなっても、心臓の負担が増え心不全に至ることがあり、高齢化によって増加している。また、心筋症と呼ばれる心臓の筋肉がひたひたに壊れていく病気もある。

●心臓以外の場所での影響が心臓に及ぶ場合  
高血圧や高血圧の状態などが続くと、心臓の負担が増えたり代謝が悪くなったりにして心臓の筋肉の障害が起こってくる。多くの患者さんは、病院で心不全と診断されるに至るまでに、これらの原因が1つではなく複合的に関連している。様々な原因で「心臓の筋肉へのダメージ」が積み重なって心不全になる

### もう、これ以上は悪化させない

#### 「心活」で心不全の進行を自分で抑える！

心不全を悪化させる原因は、裏を返すと心不全の悪化を抑えられるコツにもなる。例えば次ページからの「心活3」「心活4」のように、薬をきちんと飲むことや、塩分を摂り過ぎない、過労を避けて睡眠を十分にとるといった日常生活の心掛けは、心不全の進行を抑えることそのものになる。

また「今の自分の心臓の状態を知る」ということもとても大切なポイントだ。自分の普段の体重や運動能力、家庭用血圧計で測定できる血圧や脈拍数などを知っておき、変化がないかどうかの振り返りをする中で進行を抑えられる。

例えば急に体重が増えたら、心不全悪化の場合があるので、毎日体重を測定することで早めに体調の変化に気付くことができる。また、以前は簡単にできていた作業をする際に息切れがしたり、途中で億劫になってしまうような場合には、心臓の機能が低下している可能性も。

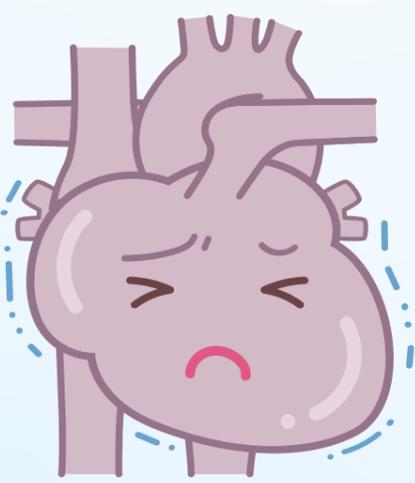
このような症状の変化があった場合は、無理をし過ぎない、食事の習慣を見直すなど、自己の振り返りを行うこと、医療者に相談することで心不全の進行や悪化を抑えることができる。

心不全は、これ以上悪くならないよう自分でコントロールできる

### 病院で“心不全”と診断され、治療を受けている状態

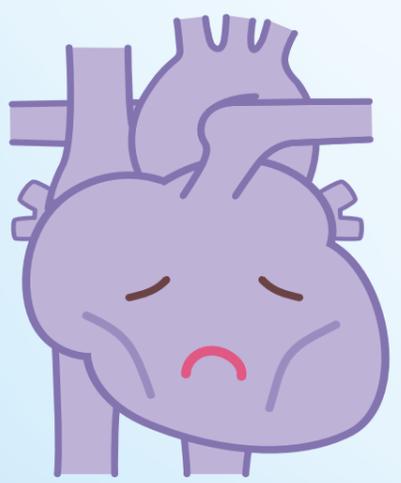
#### ステージ C

心臓の機能が低下し心不全と診断、入院治療を受ける



#### ステージ D

悪化と入院を繰り返し、治療の効果が乏しくなる



# 心不全治療をまずは理解

川崎市立多摩病院 土岐真路 (薬剤師)  
 広島大学病院 櫻下弘志 (薬剤師)



絶対に覚えておきたい検査値  
**血液検査でわかる「BNP」**  
 BNPは、心不全の心臓が今どれくらい疲れているかを表す指標。前回の外来や入院の時から、変わらないのか、ちょっと疲れ気味なのか、元気になっているのか…。

そうした自分では気付かない変化を教えてくれる検査値なので、自覚できる体調や体重の記録とともに、月の受診日ごとに手帳にメモしておく良い。

脳性ナトリウム利尿ペプチド

## BNP

=心臓がどれくらい疲れているかをみる値



## 「BNPの謎」探検 心不全の早期発見と治療を目指して

**BNPの謎 ①**  
 そもそもBNPとは、心臓を守るため心臓（特に心室）から分泌されるホルモンのこと。心臓の機能が低下して心臓への負担が大きくなるほど多く分泌され、数値が高くなっていく。

**BNPの謎 ②**  
 なんとBNPは、特別な採血は不要。一般的な血液検査で値がわかるので、簡単な検査で済む。

**BNPの謎 ③**  
 「BNPは万能なのか？」という疑問だが、BNP検査は心臓への負担の程度を大まかに知ることができる。

**BNPの謎 ④**  
 「BNP値の目安はいくらなのか？」という疑問だが、BNPが40 pg/mLを超えると心不全が疑われ、100 pg/mLを超えれば治療対象となる心不全である可能性が高い。

不要。一般的な血液検査で値がわかるので、簡単な検査で済む。

「BNPは万能なのか？」という疑問だが、BNP検査は心臓への負担の程度を大まかに知ることができる。

「BNP値の目安はいくらなのか？」という疑問だが、BNPが40 pg/mLを超えると心不全が疑われ、100 pg/mLを超えれば治療対象となる心不全である可能性が高い。

BNP検査はあくまでも心臓の状態をみる目安となる数値。特に注意が必要なのは、自身で症状を強く感じる時（息切れ、疲れやす、足がむくむ等）だ。

BNPは心臓の健康を左右する値なので、心臓検査の際には、自分の値をしっかりと確認してみることをお勧めしたい。

### BNP、NT-proBNP値による心不全の目安

心不全の可能性は低い

BNP	40	100	200~	(pg/mL)
NT-proBNP	125	400	800~	(pg/mL)

軽度の心不全の可能性がある  
 治療対象となる心不全の可能性が高い

\*心不全の病態を客観的に把握するための検査として、BNPあるいはNT-proBNP(心房性ナトリウム利尿ペプチド)の測定がある。



## おくすり 編



## 薬による心臓サポート 薬から推理するあなたの健康状態

薬による心臓のサポートは、大まかに2つの視点から説明することができます。

**目に見える治療 自覚のある「苦しい症状をとる」**

ゼエゼエ、ハアハアと息苦しかったり、夜寝る時に苦しくて起きたり、足がパンパンにむくんだ経験をした方も多はず。これは心臓

この水分の渋滞は、高速道路と同じように渋滞が起こりやすい場所があり、それが肺で起これば息苦しきになり、手足で起これば浮腫(むくみ)として症状に現れてくる。

**目に見えない治療 「長期的に心臓を守る」**

心臓の調子が悪いと、人間の体はそれをなんとかしようと、ホルモンを分泌させたり、神経をたかぶらせたりして心臓や血管を働かせようとする。これらは通常の体の反応だが、心不全の場合にはこれらの働き過ぎが持続すると、巡り巡って心臓に負担をかける結果となり、心不全がさらに進行する。

このように薬は「目に見える治療」と「目に見えない治療」で皆さんの心臓をサポートしている。どの薬がどちらの治療に当たるのか、ぜひ、主治医やかかりつけの薬剤師さんに聞いてみてほしい。



## 他に知っておきたい検査値 「カリウム」「体重」

**カリウム**  
 カリウムは血液中の電解質で、心不全の治療を行う上で、変動しやすい値。カリウム値が高過ぎても低過ぎても不整脈が起ころるので、「丁度良いところ」にいてほしい

**体重**  
 体重測定は、とても簡単に体調をチェックする手段だ。心臓の具合が悪かったり、水分や塩分の摂取量が多かったりすると、体重は増えていく。急に2kg以上増えたら要注意！ 毎日同じ時間帯に体重を測定し記録することで、体調や生活の乱れがわかるようになる。



## 薬を薬に、忘れずに飲む工夫あれこれ

世の中には服薬をサポートする方法が多くある。例えば、「ポケットのある薬カレンダー」。壁がけにして活用すると、その日飲んだかが目に見えるので、飲み忘れ防止になる。また、「お薬手帳」は、最近ではスマートフォンアプリとなって、便利な機能が満載。

錠剤や粉薬を飲み込むのが苦手な方向けには、「服薬補助ゼリー」が人気。様々な剤形の飲み薬に対応しており、薬の種類によって風味を変えられることもできるため、苦いのが苦手な小さな子供から高齢者まで使える。以前は同じように「オブラート」が使われていたが、最近では「ゼリー」に主役を奪われている。一方、「オブラート」は食用に使用されるが増えてきているよう。オブラートアート」と言われるように、キャラクター弁当やキャラクタークッキーなどに貼って活用されている。

アイデア

## 4 お酒は美味しく 楽しく適度な量を

適度な飲酒は、食欲増進やストレスの緩和、コミュニケーションを円滑にするなどの良い面もあります。しかし、長期の飲み過ぎは生活習慣病のリスクにもなります。お酒は楽しく適度に摂取し、飲み過ぎないことが大切です。お酒は食事と一緒にゆっくり飲み、週に2日の休肝日（お酒を飲まない日）を設けましょう。また入浴や運動の前のお酒は控えましょう。お医者さんにお酒を止められている方は、ノンアルコールに。

アイデア

## 5 運動は 楽しい治療

運動は、心臓の病気の治療法の1つです。効果的な運動は、ウォーキングやジムでの自転車こぎなど、いわゆる有酸素運動を週3～5日行うことです。準備運動を行い「長く、ゆっくり、できるだけ毎日」続けられる運動を始めてみましょう。お薬にも適量があるように、「やり過ぎない」、「やらなさ過ぎない」ことも大切です。心臓の病気をお持ちの場合は、運動中会話ができるくらいの息があがらない運動がお勧めです。

アイデア

## 6 自分の身体に 興味をもつ

治療を病院に任せきりにしていませんか？心臓の病気と上手に付き合うコツは、自分自身で生活を変え、毎日の身体の変化を自分で把握することです。特に、朝晩の血圧や体重は心臓の調子を表すバロメーターです。血圧は「朝晩」、体重は「朝食前」に測りましょう。これらの情報は自分の味方である医療者にも伝え、アドバイスをもらってくださいね。自分のコンディションを理解し、整えた上で毎日運動ができたらとっても理想的です。

# 10個のアイデア

お薬を飲むことは基本として、毎日の自己管理も重要な治療だ。「心活」は、毎日のちょっとした心掛けとその継続。だからこそ、難しく考えず正確にやろうとせず、手始めにできることを1日1つでも2つでも挑戦することが大切だ。食事・運動・睡眠・ストレスとどう向き合うか、とっておきの10個のアイデアをお届けする。

# これなら誰でもできる！

心活  
4

## 心臓を元気に するには？

国立循環器病研究センター  
近森病院 宮島功（管理栄養士）  
庵地雄太（公認心理師）  
金井香菜（理学療法士）

アイデア

## 1 食事を楽しみ、 心を豊かに

毎日の食事を楽しんでいますか？食事は「生きるための栄養素の摂取」という意味だけではなく、私たちの心と身体を健康にします。食事は毎日のことなので、つついおろそかになりがちですが、美味しい食事を味わいながら、食事の時間を楽しむことが健康の秘訣です。季節を感じ、旬の食べ物を味わい、食を通して大切な仲間や家族とコミュニケーションをとり、同じ時間を過ごす。まず、食事を楽しむことがとても大切です。

アイデア

## 2 バランスの良い食事は 「和食」がお手本

和食は私たち日本人の伝統的な食文化で、理想的な健康寿命食として知られています。「一汁三菜」とは、和食の基本的な献立形式ですが、ご飯と汁物、主菜と副菜2品が揃っている食事を指します。1食で多くの栄養素を摂取できます。また、日本には四季がありさらに行事があるため、季節ごとの旬の食材を利用し、行事を通して日本の文化を知ることができます。まず、今晚から副菜を1つ付けることから始めましょう。

アイデア

## 3 「心活」には塩分を 控えることが大切

塩味は、食事を美味しく感じる味覚の1つです。食塩や醤油、味噌など和食には塩分が多い調味料が多いのは皆さんもご存じかと思いますが、しかし、「心活」には塩分を控えることがとても大切です。「薄味を心がける」を意識しながら食事を摂ることが、健康のための第一歩です。まずは、味が濃い物、塩辛いものの食べ過ぎに気を付けましょう。外食やコンビニをよく利用する方は、どんな食品にどのくらいの塩分が含まれているかを知りましょう。

# 「心不全との付き合い方」あなたの性格は？

東京大学医学部附属病院 高山 直子 (看護師)

心不全患者さんが治療や、日々の生活にどう向き合うか、ある程度お勧めの方法は決まっているが、実際どう生活するかは人それぞれ違う。一人ひとりの個性を大切に、自分に合った方法での「心活」が勧められる。このチェックシートは、簡単に自分のタイプを知ることができるように作成した。「自分はこんなタイプじゃない」と思うこともあるかもしれないが、そんな時は他のタイプのコメントも参考にしてほしい。

## START

Q あなたは水泳は苦手なのに、泳がなければならなくなりました。一緒にいる人が泳ぎが得意だったら何をお願いする？

- 1 隣を泳いで、もしうまく泳げなかったらすぐに助けてほしい
- 2 泳がないで済む方法を一緒に考えてほしい
- 3 上手な泳ぎ方を教えてほしい

Q よく知らない人にも話しかけることができる

- 1 はい
- 2 いいえ

Q 何かと心配になるタイプ？

- 1 はい
- 2 いいえ

Q どちらかといえば？

- 1 家でのがびりが好き
- 2 外に出かけるのが好き

Q 「隣のあの人が難しい試験に合格したら」と聞いたら？

- 1 自分も努力すれば受かると思う
- 2 運が良ければ受かると思う

Q どちらかという私は…

- 1 おしゃれだと思ふ
- 2 着るものは何でもいい

Q 難しい問題は…

- 1 諦めることが多い
- 2 なんとか解こうとがんばる

Q 夏休みの宿題はどんなふうに使っていた？

- 1 毎日コツコツ
- 2 夏休みが終わる直前に慌てて
- 3 やらずに怒られた



タイプ D

タイプ B

タイプ C

タイプ A

タイプ D

**自分で決めたことはきちんとするあなた**

▼食事、運動、服薬など、心不全を悪くしない生活はできていそうです。  
▼正しい知識をもとに、充実した毎日を過ごしてください。  
▼正しい知識を「COCORO」でチェック。  
▼正しい知識を「COCORO」でチェック。  
▼正しい知識を「COCORO」でチェック。  
▼正しい知識を「COCORO」でチェック。

タイプ C

**きちんとした生活が、がんばり過ぎてしまっても大丈夫**

▼できないと、落ち込んでしまうこともありません。  
▼どうすれば良いかわからなくなったら、医療者に相談しましょう。  
▼落ち込んだ時は「リレーエッセイ」(21頁)を読んでみてください。「読者のページ」(30頁)で体験談を読むのもお勧めです。

タイプ B

**おおらかさが取り柄のあなた**

▼わかっているけどつい…なかなか行動に移せないこともあります。  
▼一人でなく、周りに助けを求めよう。身近な人にも助けを求めよう。一緒にがんばりましょう。もしくは、「〇〇する」と宣言してみませんか。やる気スイッチが入りやすくなりますよ。  
▼減塩が難しい人は「居酒屋メニュー」(18頁)を参考に。

タイプ A

**慎重で心配性のあなた**

▼お薬の管理や食事制限など、きちんとできているか不安になりがちです。  
▼ストレスを溜めると心不全に悪影響。自分のリフレッシュ方法を見つけてみましょう。  
▼「リフレッシュの旅」(22頁)はお勧めです。

## 9 【健康づくりのための睡眠指針】9カ条

- 適度な運動+しっかり朝食+眠りと目覚めのメリハリを。
- 良い睡眠は、生活習慣病予防につながる！
- 睡眠による休養感は、こころの健康に重要。
- 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 良い睡眠のためには、環境づくりも重要。
- 勤労世代の疲労回復・能率アップは十分な毎日の睡眠を。
- 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
- 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省 「健康づくりのための睡眠指針 2014 睡眠12箇条」より抜粋 一部改編  
https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf

## 7 「ぴんぴんころり」聞いたことがありますか？

「ぴんぴんころり」これは、最期の時まで自分の身体で動くということでもあります。日本の平均寿命は世界トップレベルである一方、健康で過ごせる寿命は本当の寿命より約10年短いことはあまり知られていません。約10年間は「寝たきり」など、介護が必要な期間だといわれているのです。寝たきりにならず、行きたい時に行きたい場所に行ける身体でいること。それは、動けるうちに始めるメンテナンス（運動）次第。気付いた時が始め時ですよ。

## 10 歳を重ねることは悪いことばかりじゃない —超高齢者の幸福感—

エイジングパラドックス (Aging Paradox) という言葉を聞いたことがあるでしょうか。人は歳を重ねるに連れて、健康、自律、親しい人など様々なものを少しずつ失ってゆきます。これらは加齢に伴う避けがたい負の側面ですが、一方で「時間の単位を大きく捉え、先祖や子孫とのつながりを意識する」、「あるがままを受け入れ、自然の流れに身を任せる」、「他者への依存を肯定する」などの考え方や行動を取り入れることで、むしろ幸福感が高まるといわれています。歳を重ねることに魅力を感じにくい時代だからこそ、今、「エイジングパラドックス」が注目されています。

参考文献  
https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/publications/other/pdf/perspective\_53\_3\_210.pdf  
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jipm/58/5/58\_397/\_pdf/-char/ja  
http://www.sonic-study.jp/achievement.html

## 8 自分のストレスサインを知る

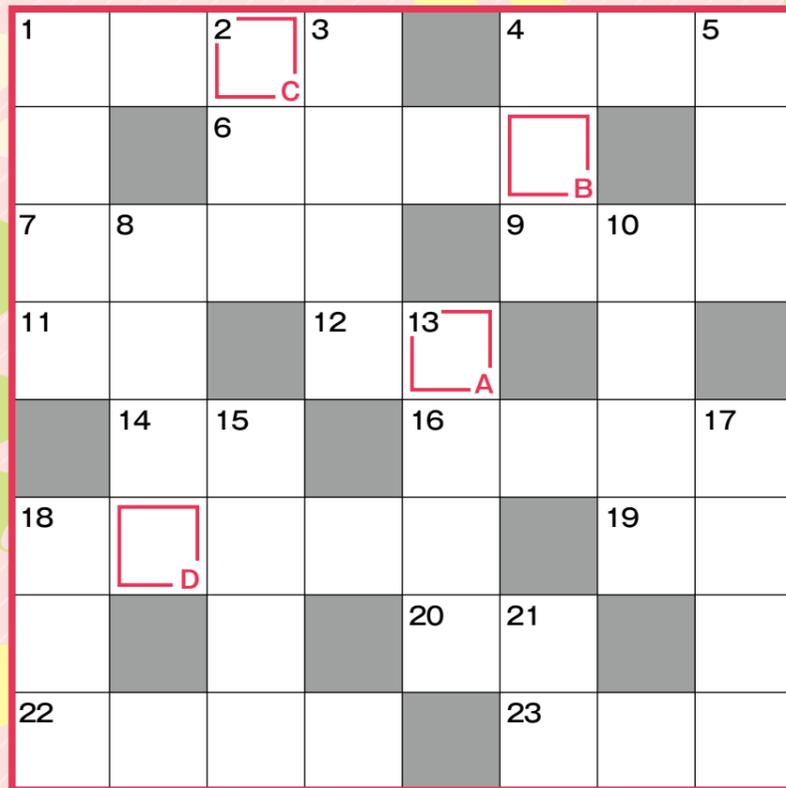
ストレスとは、天気、騒音、病気、睡眠不足、不安、悩み、多忙など、外からの様々な刺激によって“緊張”している状態のことをいいます。私たちは常に何らかのストレスを受けながら生活しており、自覚の有無に関係なく、食べ過ぎ、買い過ぎなど、何かしらのサインが出ています。ストレスと上手に付き合うためには、まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、そのサインが出ていないかどうか、時々、自分の状態を観察するようにしましょう。ストレスに早く気付くようになると、休息をとる、気分転換をするなど、早めに対処できるようになります。

厚生労働省 「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」より引用改変  
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02\_1.html

# CROSSWORD PUZZLE

## クロスワードパズル

タテ、またはヨコのカギをヒントにマスを埋め、A~Dの文字をつなげて答えを当ててください。



パズル製作：エッグハウス

正解した方には抽選で5名の方に  
2000円の図書券を差し上げます。  
(応募締切：2022年5月末日)  
応募はこちらから →



解答欄

A  B  C  D

### ヨコのカギ

- 1 原料から製品にすること。自社で〇〇〇〇と販売をしている
- 4 不整〇〇〇。速かったり、遅かったり、途切れたり…
- 6 前もって支払う代金の一部
- 7 スペイン料理の1つ。サフランを使った魚介類の炊き込みご飯
- 9 銭湯や温泉で、体にお湯をかけてから入浴するマナーのこと
- 11 履物のこと
- 12 日の出から日の入りまでが1年で一番長い日
- 14 漢字では「朱鷺」と書く。佐渡島に生息
- 16 演劇などで、1つの幕が終わって次の幕が始まるまでの間のこと
- 18 きわめて巧みなこと。〇〇〇〇な罫
- 19 太公望と言え「〇〇びと」のこと
- 20 大相撲を「〇〇席」に座って観戦する
- 22 血液を体内の各部に送る管
- 23 考えや思いをめぐらせること

### タテのカギ

- 21 和食の代表と言え、天ぷらとこれでしょう
- 18 小さく分けること
- 17 医療によつて治療すること。〇〇〇〇機関
- 15 せつかなこと。気長の反対語
- 13 白と黒の模様の入った馬。ゼブラ
- 10 塩分を摂りすぎると、これが高くなる？
- 8 南極〇〇〇〇隊
- 5 一般の人々が暮らす家
- 4 くだず粉から作るのろみのある飲み物です
- 3 一仕事終了後の宴。ドラマの「〇〇〇〇」
- 2 間違えないように
- 1 漢字で書くと「草履」。草鞋(わらじ)と

AMGEN 株式会社

## To serve patients

患者さんのために、今できるすべてを

Amgenは1980年、バイオテクノロジーの黎明期に米国カリフォルニア州ロサンゼルス近郊にて産声を上げました。バイオテクノロジーを患者さんのために役立てることを決意し、以来、探求を重ねてきました。40年を経た現在、Amgenは世界最大規模の独立バイオテクノロジー企業へと成長しました。日本では、循環器疾患、がん、骨疾患、炎症・免疫性疾患、神経疾患の領域に重点を置き、アンメット・メディカルニーズに応える製品開発を進めています。

Amgen株式会社の詳細につきましてはこちらをご覧ください

## Patients. Our missions for life.

その先も、人生はつづくから

患者さんの治療後の人生が、より豊かで、すこやかであるように。その思いを胸に私たちは日々、医療機器開発に向かっています。

世界で初めて製品化に成功した人工心臓。カテーテルによる弁膜症治療。そして血行動態モニター。それら一つひとつが、その時代の医療に革新をもたらしてきました。

そしてこれからも、私たちにほっとできることがある。患者さんに寄り添うこと。そのいのちを見守ること。さらに、治療後の豊かな人生を支えていくこと。可能性は無限だと信じています。

その先も、人生はつづくから。私たちの挑戦は、まだ終わることはありません。

エドワーズライフサイエンス株式会社  
本社：東京都港区赤坂9丁目10番1号 Tel:03-4884-0500 edwards.com/jp  
© 2017 Edwards Lifesciences Corporation. All rights reserved. ED0210170

Value through Innovation

## 人々のより良い健康のために

ベーリンガーインゲルハイムは、株式を公開しない企業形態の特色を生かし、長期的な視点で、医薬品の研究開発、製造、販売を中心に事業を世界に展開している製薬企業です。

Value through Innovation をビジョンに掲げ、革新的な医薬品の開発を通じて、人類に奉仕することが、我々が自らに課した使命です。

日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社  
本社 / 〒141-6017 東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower  
<https://www.boehringer-ingelheim.jp>

## SAVING YOU TIME WHILE YOU SAVE LIVES.

That's Intelligently Efficient.

大切な時間、命を守るために。

GEヘルスケアでは、テクノロジーが医療従事者の皆様のより良いパートナーとして機能するよう、そのインテリジェンスに着目して開発を進めています。GEヘルスケアの製品やデータ分析・ソフトウェアサービスを通じて、予防から診断、治療、予後の管理まで効果的にサポートし、患者さんが求める医療を提供できるよう最善を尽くします。詳しくは、[gehealthcare.co.jp](http://gehealthcare.co.jp)をご覧ください。

# 医療関係者 患者さん等 184人が回答!

## 心臓や血管にやさしい 居酒屋メニューは?

生活習慣病や心臓に不安のある方が注意しなければならないのが、「食事」です。でも、たまには美味しいものを食べたい、仲間とワイワイやりながら居酒屋で一杯やりたい...、というあなたに、医療関係者・患者さん等184人が選ぶ「心臓や血管にやさしい居酒屋メニュー」人気トップ10をご紹介します。

川崎市立多摩病院 土岐真路（薬剤師）  
近森病院 宮島功（管理栄養士）

EPA・DHAの効果、しかも美味しさ満点!

ヘルシーメニューとして医療関係者・患者さんからの大きな支持を得て、第1位に選ばれたのは刺身の盛り合わせです。特に青魚に多く含まれるEPAやDHAといった不飽和脂肪酸は、動脈硬化や血栓の形成を防ぎ、血圧を下げたり、悪玉コレステロール（LDL）



1位 刺身の盛り合わせ

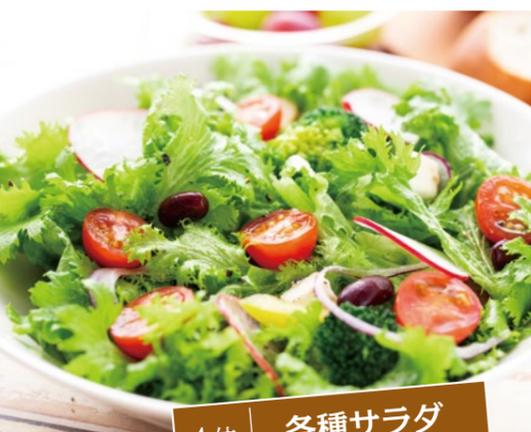
で、健康志向の方が乾杯のお供にしているのもうなずけます。

また、冷奴は薬味によって味が七変化するおつまみなので、その人その人の楽しみ方があるでしょう。ポン酢で？ ネギだくとお醤油で？ ごま油とお塩で？ いやいや、辛子で？ ミヨウガを添えるのも良いかもしれせん。プレーンで健康的なイメージだけでなく、いろいろな味で私たちを楽しませてくれる居酒屋メニューの王道と言えます。

参照：厚生労働省「大食生活アンケート」  
<https://www.mhlw.go.jp/food/2016/02/160221a.html>

脳卒中を抑制、野菜不足の解消に一役

今回のアンケートでは、サラダはシーザーサラダ、モツアレとトマトのサラダ、オニオンライスサラダ、ポテトサラダの4種類に分けました。得票数は分かれましたが、サラダは3種類が10位内に登場する結果になりました。健康志向な飲ん兵衛たちにも、やっぱり野菜はヘルシー食材として人気ですね。現代社会では、特に若年者を中心に野菜の



4位 各種サラダ

コレステロールを減らしたりと、心臓に良い様々な作用を持っています。「不飽和脂肪酸」という言葉は、健康志向の方々には公用語になりつつあるのかもしれませんが。

したがって、刺身を選ぶなら定番のマグロやサーモンだけでなく、不飽和脂肪酸の含有量の多いサンマやアジなどの青魚もお勧めです。季節ごとに旬の脂が乗った青魚を楽しむのも良いかもしれません。

醤油にちょっと浸けただけでじゅわ〜と広がるアジの脂。想像しただけでビールが飲めます。それを自当に飲みたい...。あ、お醤油のつけ過ぎにだけは注意が必要ですね。

参照：厚生労働省「ヘルシー不飽和脂肪酸」  
<https://www.ehime.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/y-031.html>

植物性タンパク質たっぷり すぐ出て、箸休めにも

第2位は、居酒屋おつまみの「ザ・定番」の枝豆です。第3位には、庶民の味方、冷奴が入りました。

これらの共通点は、どちらも大豆を原料としたヘルシー食材であるということ。

摂取量不足が懸念されている中で、居酒屋で過ごす一食の中にサラダを選択するというのは、それだけで拍手です。

野菜を多く食べている人は、脳卒中や心臓病にかかりにくいことが多くのデータからわかっていますし、多くの方は野菜が健康に良いことを知っているはず。

サラダは、もはや、れっきとした居酒屋メニューの1つと考えていいでしょう。最近は何種類ものサラダを用意している居酒屋がほとんどなので、複数あるメニューの中から好みのサラダを選ぶことができます。オニオンライスに鰹節をたっぷりまぶし、マヨネーズとちよっとお醤油と...、これはビールにもハイボールにもレモンサワーにも合います。オリブオイルたっぷりトマトとチーズの入ったイタリアン風サラダは、赤ワインを飲みながらというのもアリですね。

参照：厚生労働省「ヘルシー野菜、食べていますか」  
<https://www.ehime.mhlw.go.jp/information/food/03015.html>

医師が教える 居酒屋メニューのトリビア② 酒蒸しのスープは赤信号

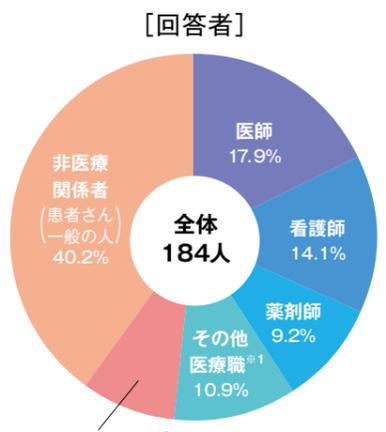
アサリやハマグリを酒蒸しはとても美味しく、お酒が進みますよね。身を食べた後は、殻でスープをすくって飲んだり...。でもちよっとそのスープに注意してください。居酒屋のメニューの中で、最も塩分濃度が高い料理の1つが、この酒蒸しのスープなのです。どんなに美味しくても、生活習慣病や心臓に疾患のある方は、完飲厳禁です。



2位 枝豆 3位 冷奴

枝豆は大豆つぶくなくないように感じる方もいるかもしれませんが、熟す前に収穫しただけで、れっきとした大豆なんです。

大豆と大豆の加工品に関しては、低脂肪で良質の植物性タンパクが摂れるだけでなく、カルシウムなどのミネラルを豊富に含むことから、厚生労働省も一押し食品です。枝豆はオーダーすればすぐに提供される一品なの



全体 184人  
\*1 理学療法士、公認心理師、管理栄養士、医療社会福祉士など  
\*2 医療品メーカー勤務など



医師が教える 居酒屋メニューのトリビア① 焼き鳥は「タレ」か「塩」か  
子供からお年寄りまで人気を集めているメニューといえば焼き鳥です。カロリーの高い皮や手羽、そして低カロリーの軟骨や砂肝、ささみなど部位別にもバラエティ豊かです。また、味付けもタレや塩・ワサビ・柚子胡椒・辛子など、こちらもラインナップが増えています。これは名古屋コーチン・比内地鶏さつま若しゃもなどの地鶏や桜姫や大山どりなどの銘柄鶏が登場し、味わい深い鶏肉が出回り始めたため、肉の風味を生かすために塩やその他の薬味が登場したのだとか。一方で、店で引き継がれた味、伝統や技術を味わうならタレがお勧めです。

### 「心臓や血管にやさしい」と思う居酒屋メニュー BEST10

順位	得票数	メニュー	医療職 (95名)	非医療関係者 (74名)
1	63	刺身盛り合わせ	刺身盛り合わせ	枝豆
2	57	枝豆	冷奴	刺身盛り合わせ
3	47	冷奴	枝豆	冷奴
4	31	シーザーサラダ	シーザーサラダ	オニオンライスサラダ
5	30	馬刺し	馬刺し	シーザーサラダ
6	29	だし巻き卵	だし巻き卵	モツアレとトマトのサラダ
7	27	オニオンライスサラダ	焼き鳥盛り合わせ	焼き鳥盛り合わせ
8	25	焼き鳥盛り合わせ	炙りメサバ	炙りメサバ
9	22	炙りメサバ	オニオンライスサラダ	だし巻き卵
10	19	モツアレとトマトのサラダ	焼き鳥砂肝	焼き鳥レバー

(一人当たり3品選択)

### [医療職の内訳]

順位	医師 (32名)	看護師 (26名)	薬剤師 (17名)	その他医療職 (20名)
1	刺身盛り合わせ	冷奴	枝豆	刺身盛り合わせ
2	枝豆	枝豆	刺身盛り合わせ	シーザーサラダ
3	冷奴	刺身盛り合わせ	だし巻き卵・冷奴	冷奴





# 桜も人生も

リレーエッセイ

松山大耕

人生は暗れた日ばかりではありません。嵐の日もあれば、疲れた日、絶望した日など、いろいろな瞬間があります。今日も良い日だったと味わいたければ、毎日の瞬間瞬間を一杯生きなければなりません。どんな状況の時も、そこに自分の身と心を置き、その素晴らしいさを受け止めることができれば、きっと毎日が良い日になるはずです。

かく言う私も、修行を始めた当初はなかなか身が入りませんでした。24歳で大学院を修了後、すぐに埼玉県新座市にある平林寺専門道場に入りました。敷地面積約15万坪。東京ドームが十数個も入る、日本でも有数の寺院です。

禅の修行は厳しく、毎朝3時起床。テレビも携帯も新聞もエアコンも何もありません。最初の半年は休みが1日もありませんし、道場の外に出るのは托鉢の時だけ。夜は深夜まで坐禅をして、また翌朝3時に起床。そんな生活を最低3年間は続けなければなりません。厳しさのあまり、途中で逃げ出してしまいう仲間を何人も見てきました。

当時、私は20代半ばでしたが、学生時代の友人たちは、きつとやりがいのある仕事をして、美味しいものを食べて、楽しい休日をご過ごし、さぞかし充実した日々を送っているんだろうな。入門したての頃は、そんなことばかり考えていました。お坊さんをやめたいと思ったことはありませんが、私の人生は他にも道があったのではないかと、何度も考えていました。



プロフィール 松山大耕(まつやま だいこう) 1978年京都市生まれ。東京大学大学院農学生命科学研究科修了。平林寺(埼玉県新座市)にて3年半にわたる修行を終え、2006年に臨済宗大本山妙心寺退蔵院(京都市)副住職に就任。2018年より米スタンフォード大学客員講師を務める。

修行が1年終わった頃のことです。私はまだまだ満開の桜の下で新割をしていました。ちやうど前を通りかかった方が私の姿を見て、不意にこうおっしゃいました。

「こんな満開の桜の下で、何も考えずに薪割りできるなんて最高だね!」

何故かその一言に感じるものがありました。確かに、修行は厳しい。しかし、考えようによつては、世知辛い世の中にありながら、桜の下で何も考えずにひたすら薪割ができるというのは幸せなことかもしれない。しかも、こんなことができる時間は長い人生で今だけじゃないのか。そう思えるようになりました。その一言をいただいたおかげで、それ以降、修行に集中できるようになった気がします。

桜の美しさは、儂さと共にあります。すぐに散ってしまうとわかってはいるから、その一瞬を愛でることが出来る。私たちの人生も同じです。今できることは何か。今しかできないことは何か。常にそういう心持でいることが、人生を豊かに過ごす秘訣なのではないでしょうか。

健康でおしゃれな  
デジタルグッズ

# スマートバンド

あなたにピッタリのスマートバンドを選んで心活スタート!

国際医療福祉大学 岸拓弥(医師)

スマートバンドとは、手首や服に装着して歩数や消費カロリー、心拍数を測定するなど、健康管理をサポートするツールです。でも、用途はそれだけでなく、トレーニング効果を確認することもできる、見た目もおしゃれな、まさにこれから「心活」を始めるためのグッズです。形や色はもちろん、機能も価格も様々です。いろいろとありすぎて、どれを選べばいいかわからないと言うあなたに、スマートバンドを選ぶ時のコツを伝授します!



## まずは形を決めよう

### >リストバンドタイプ

軽量で細身のタイプなので、運動中や家事、仕事中、さらに就寝中でも邪魔になりにくく、普段腕時計をしない人にもぴったりです。

### >スマートウォッチタイプ

腕時計タイプで、健康管理だけでなく音楽や電子決済など日常生活の様々なシーンで活用できます。また、本体のディスプレイが大きいのでメニューが見やすく、操作性は良好です。

### >クリップタイプ

手首ではなく、衣類に取り付けて使用できます。日常生活や仕事で邪魔になりにくく、手首が苦手な方にはピッタリで

す。しかし、心拍数測定は難しく、機能は限定されます。

## 心活かスポーツか?

簡単な健康管理をするだけなら、歩数と心拍数を測定できれば十分です。睡眠の質を高めたのであれば睡眠トラッキング機能、体重管理をしっかりしたいなら消費カロリー計測機能などが必須になります。GPS機能があればジョギングの走行距離やランニング速度を計測できます。

## やっぱり見た目は大事

飽きが来ないようにするには、気に入ったデザインや好みの色を選びましょう。また、仕事中など、どのようなシーンで

使用するか、そのシーンに馴染むデザインなのかどうかも重要です。ベルトは柔らかい素材を使い、洗えるタイプがおすすです。

## バッテリーと防水機能、スマートフォンとの相性の確認もお忘れなく

大事な時にバッテリーが切れると日常生活に支障をきたしかねません。毎日充電するのは大変でしょうし、バッテリーがどのくらい持つのかも選ぶ際のポイントになります。また、雨や汗、手洗い時の防水機能も重要です。購入前にはお使いのスマートフォンと連携できるかどうか必ずチェックしましょう。

**あなたにピッタリのスマートバンドと巡り合えますように!**

# 心臓に不安のある人でも安心の旅

国立循環器病研究センター | 庵地雄太 (公認心理師)



無理なく  
ゆとりの  
1泊2日

写真：旧西田川郡役所

## 鶴岡(山形県)で リフレッシュ!

山形県の北西部に位置する鶴岡は、  
リフレッシュを図るには最適な地です。  
鶴ヶ岡城趾周辺に残る江戸時代の  
城下町風情を感じ、羽黒山では修験道に触れ、  
郊外には広大な庄内米やだだちや豆の  
畑を眺めて目の保養を。  
羽越本線で日本海を眺めた後は温泉に  
浸かり、美味しい地酒と料理を満喫。  
鶴岡の春は気候も穏やかで、交通機関、  
商業施設、医療機関も充実しているので  
心臓に不安のある方でも安心して  
滞在できます。  
五感で楽しめる鶴岡、お勧めです。



# 鶴岡への旅

## 1日目

羽田からわずか  
1時間36分で  
J R 鶴岡駅到着



ただちや豆

「ただちや」というのは庄内地方の方言で「親父」「お父さん」という意味。風味豊かな鶴岡のブランド枝豆。



◀日本海を望む車窓からの風景

# 2日目

庄内観光物産館 ふるさと本舗  
庄内地方の特産品・名産品などの豊富なお土産が勢揃い。さらに庄内ならではの食材を使った海鮮料理や郷土料理が食べられる食事処が充実！是非、お立ち寄りください。



山形県鶴岡市布目中通80-1  
Tel: 0235-251511

ふらり立ち寄り  
鶴岡が生んだ文士  
藤沢周平を訪ねる

「たそがれ清兵衛」「蝉時雨」「武士の一分(原題は「盲目剣術返し」)などの代表作を何冊も残し、時代小説ブームを巻き起こす。鶴岡公園内に開設された「藤沢周平記念館」では書斎の再現や自筆原稿が常設展示されており、藤沢文学に触れることができます。開館時間：9時～16時30分  
入館料：大人320円  
休館日：水曜日

11:05 羽田空港発

12:05 庄内空港着

12:15 高速・連絡バス乗車

12:41 J R 鶴岡駅到着

※出発時刻はJ R 鶴岡駅13時到着を想定しています。  
伊丹空港(9時発)、広島空港(9時10分発)、福岡空港(9時発)、鹿児島空港(7時15分発)など、いずれも羽田空港で乗り換えになります。(2022年3月11日現在冬ダイヤ)

13:00 鶴岡に着いたら、焦らずに遅めのランチを!

「つるおか食文化市場FOODEVER 鶴岡バル(マリカ東館1Fフードコート)」

オススメは「結心」の天ぷら蕎麦!

鶴岡に詳しい Dr.からの一言

14:22 鶴岡駅から羽越本線(上り、あつみ温泉行き)へ乗車

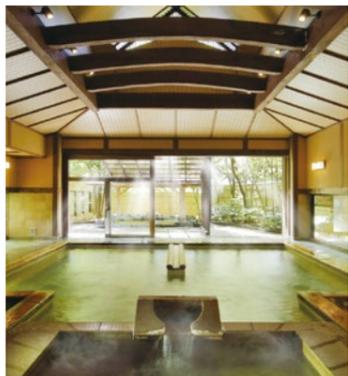
進行方向右側の席が日本海に面しています。特に、三瀬駅～五十川駅間のトンネルの間から見える日本海は…。

14:57 あつみ温泉駅に到着

お勤めの宿は、370年の歴史がある老舗旅館「たちばなや」です。無料送迎バス(要予約)、ウェルカムベビー専用客室あり。赤ちゃん連れでも入れる温泉にゆっくり浸かりながら、日頃の疲れをリフレッシュ!



▶▶たちばなや  
山形県鶴岡市湯温海丁3  
Tel: 0235-432211



SHONAI HOTEL SUIDENTERASSE  
(ジョウナイホテルスイデンテラス)  
山形県鶴岡市北京田下鳥ノ巣23-1  
Tel: 0235-2517424



▲鶴岡に詳しい Dr.からの一言  
鶴岡市街地の魅力を満喫したい方には「スイデンテラス」での宿泊もオススメです! まるで水田の真上に建っているようなホテルです。

▶美味しい庄内米と豊富できれいな雪解け水が鶴岡の地酒を美味しくしています。旅の宿でキョッと一杯やるのもオツですが飲み過ぎに要注意!



割ると中からオモチャ!!



▶からから煎餅  
鶴岡名物の「からから煎餅」。三角形に織り込まれた黒砂糖風味のお菓子を割ると、中から様々なオモチャが出てきます。  
有限会社 宇佐美煎餅店  
山形県鶴岡市錦町10  
Tel: 0235-2210187

8:15

朝湯と朝食を終えて、ホテルの送迎であつみ温泉駅まで

8:29

羽越本線(下り、酒田行き)に乗車  
鶴岡駅前に戻ります

9:00

鶴岡駅到着!  
この日はレンタカーで観光!(タクシー利用もOK)

10:00

出羽三山の1座、  
羽黒山(標高414メートル)に向かいます!

鶴岡駅前から約30分で到着。ドライブウェイ羽黒山(有料道路)で山頂まで行けるので、車いすやベビーカーでも安心です!  
月山・羽黒山・湯殿山の三神を合祭した日本随一の大社殿(三神合祭殿)でお参りすれば、三山の参拝も一度で完了!?

11:30

市街地まで戻り、鶴岡ICすぐの『庄内観光物産館』でお土産とランチ!

13:30

鶴岡公園で名物のお花見散歩

15:00

駅前でレンタカーを返却したら、『フルーツショップ青森屋』で優雅にアフタヌーンティーを!

16:17

空港リムジンバスに乗車

16:45

庄内空港着

17:45

庄内空港発  
(お土産の買い忘れはありませんか?)

18:50

羽田空港着

GOAL



▶致道博物館

敷地内には移築した重要文化財建造物3棟や国指定名勝酒井氏庭園を保存公開している。(写真は旧鶴岡警察署庁舎/重要文化財)  
山形県鶴岡市家中新町10-18  
Tel: 0235-221199



鶴岡に詳しい Dr.からの一言▶

かつて山伏が修行のために上った羽黒山。健脚自慢の方はぜひ2446段の階段を上って山頂へ! 右下の写真は出羽神社・五重塔

▼庄内藩主酒井家が約250年居城にした鶴岡公園には730本の桜が植えられ、「日本さくら名所100選」にも選ばれています。



### メッセージ

鶴岡というと雪国のイメージがあるかもしれませんが、春先の鶴岡の気候はとても穏やかです。とはいえ、夏場は暑さや飲水過多は心不全を悪化させる原因になるので注意が必要。次回(9月発刊号)でも、心臓に負担のかからない旅をご案内いたします。

より良い循環器医療の提供を目指して

# 心不全療養指導士とは

## 心不全療養指導士認定制度の目標

基本的知識および技能など  
資質の向上を図る

「心不全」は完全に治る病気で  
はないため、一度「心不全」と  
診断された後に大切になるのは、  
悪化を防ぐことです。自動車の  
エンジンが壊れたら新品の状態  
に戻るのが難しいのと同じよう  
に、悪くなってきた心臓の状況  
に合わせて、上手に生活を整え  
ていくことが大切となります。

日常生活の中には心不全の病  
状を悪くする原因が多く潜んで  
いるので、日々の過ごし方次第  
で予後を良くすることもできま  
す。

「心不全療養指導士」は、超  
高齢社会を迎えた日本で増え続  
ける「心不全」の療養に関する  
正しい知識を持った医療職（看  
護師、保健師、理学療法士、作  
業療法士、管理栄養士、薬剤師、  
臨床工学技士、公認心理師、歯  
科衛生士、社会福祉士など）が



病院・自宅・地域において多職種が連携し、個々の患者さんに寄り添い支える

取得できる資格です。病院だけ  
でなく、地域での生活において  
も日常生活の管理と適切な運動  
や栄養の側面から心不全患者さ  
んを支えていくサポーターで  
す。

★心不全の発症・進展の予防の  
重要性を理解し、その予防や啓  
発のための活動に参画すること  
ができる

の身体をケアする患者さんを支  
える「心不全療養指導士」の活  
動は、地域の社会貢献を意味す

## 実際にどのように活動しているか

心不全が悪くなると入院加療  
が必要になることもあります。  
その時には心臓の余力の評価や  
合併している疾患の状況整理を  
行い、心不全が増悪した理由に  
ついて検討をします。

その際、重要になるのが多職  
種からなるチーム医療です。治  
療にあたっては様々な職種が専  
門的な視点から考察、検討して  
より良い治療方針を立てること  
が望ましく、その時に必要な  
のが心不全に関する最低限の  
共有言語です。

心不全とうまく付き合えるか  
どうかは自宅生活の過ごし方に  
かかっているため、病院内のチ  
ーム医療で得られた情報は、自宅  
生活で患者さんを支えるスタッ  
フも共有することが求められま  
す。自宅の生活を間近で見る医  
療スタッフが生活に寄り添いな  
がら心不全の増悪因子や必要な  
サポートに気付くこともあるで  
しょう。

ることになり、医療としても質  
の高い治療の提供につながって  
いくものと考えられます。

すなわち、狭い意味（病院内）  
でのチーム医療だけではなく、  
広い意味での病院・地域を含め  
たチーム医療の現場においても  
共有言語を持ちながら様々な職  
種の専門性を活かすことが患者  
さんのより良い療養環境の整備  
につながると言えます。

心不全患者さんを取り巻くサ  
ポーターの基本となる共通言語  
が「心不全療養指導士」という  
資格で担保されることは、より  
良い治療方針の立案、実行に必  
ず役に立つでしょう。

私自身が資格を取得して一歩  
良くなったと思う点は、改めて心  
不全の標準的治療について学ぶ  
ことができたことです。患者さ  
んに関わる全員が治療の基本の  
「基」を知りながら、各職種の  
専門性をさらに生かした介入が  
できる、それがチーム医療の醍  
醐味です。心不全療養指導士は、  
その醍醐味を担保してくれる貴  
重な資格だと思います。



この資格の詳細については  
心不全療養指導士のホームページ  
<http://www.j-circ.or.jp/chfej/>  
をご覧ください。



★心不全の概念や病態、検査、  
治療について理解し、それを基  
に病状などを把握することがで  
きる

★医療機関あるいは地域での心  
不全に対する診療において、医  
師や他の医療専門職と円滑に連  
携し、チーム医療の推進に貢献  
することができる

## 心不全療養指導士の現在と未来

### 社会貢献、質の高い医療としての活動

心不全の増悪予防を行うに  
は、患者さんご自身が病気をし  
っかり理解し、生活の工夫を行  
い、悪くなった原因が生活習慣  
にあれば、生活習慣の改善や修  
正が重要になります。このよう  
に、日常生活における心不全と  
の付き合い方をアドバイスする  
のが心不全療養指導士の仕事に  
なります。

心不全が悪化すると、患者さ  
んにとって非常に苦しく、つら  
い症状が出て、再入院を余儀な  
くされることもあります。これ

は寿命を縮めることにもつな  
がります。そのような状況を防ぎ、  
できるだけ安定した体調で日常  
生活を維持することによって、  
心不全の患者さんにできるだけ  
幸せに暮らしていただくこと  
（生活の質を落とさない）がで  
きます。

また、再入院を減らし、介護  
がいらぬ身体を維持してい  
くことができれば、医療費や介護  
費用などの社会保障費の削減に  
もつながります。つまり、医療  
者のアドバイスを受け、ご自身

### インタビュー

## 「心不全療養指導士に チャレンジしてみました」

金井香菜  
広島大学病院  
理学療法士、心不全療養指  
導士、心臓リハビリテーシ  
ョン指導士、3学会合同呼  
吸療法認定士、認定理学療  
法士（循環）

●資格取得理由  
心不全患者さんを支えるチ  
ーム医療において、心臓リハビリ  
テーション指導士や認定理学療  
法士（循環）との差異や特徴を  
理解しておきたかったのと、心  
不全療養指導士はどんな共有言  
語を持つのが重要なのか学びた  
いと思ったからです。

●資格を取得して良かったこと  
当院では理学療法士だけでは  
なく、作業療法士、薬剤師も同  
じタイミングで受験しました。  
受験というプロセスだけでも改  
めて同じ言語・知識で患者さん  
の診療に携わることができると  
治療がたくさんいるのは素晴ら  
しいなあと思いました。また、  
日本循環器学会という循環器を  
リードする学会が求める基準を  
知ることができたことも貴重な  
経験だと思いました。

患者さんが人生の中で過ごす  
大部分の時間は病院（入院）で  
はなくご自宅・地域での生活で  
す。心不全療養指導士の勉強を  
通じて得られた共有言語を理解

する人が病院だけでなく地域で  
も増えていくと、病院で得られ  
た情報も地域に還元することが  
できると思いますし、患者さん  
の療養環境がもっともつと良  
くなると楽しみにしています。

●資格取得に向けた勉強方法  
「心不全療養指導士 認定試  
験ガイドブック」などの標準テ  
キストは日常診療にもすぐに役  
立つ内容ばかりで、一読するだ  
けでも大変勉強になります。ま  
た、eラーニングは全国の様々  
な心不全治療のスペシャリスト  
の講義を聴講できる貴重な機会  
です。

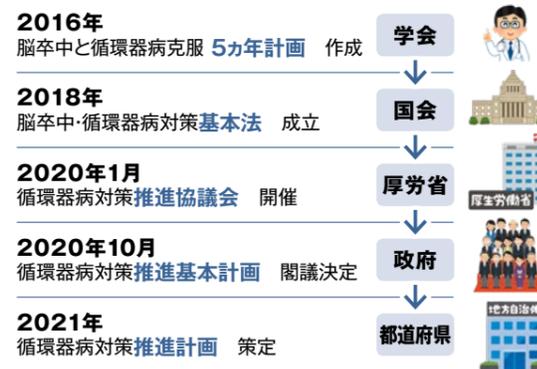
経験した症例を10症例まとめ  
ていくプロセスでは、これらの  
教材で得られた知識と臨床での  
知見を改めて整理することがで  
きました。

# 各都県における循環器病対策推進協議会の進捗状況について

東京大学医学部附属病院 原田 睦生 (医師)

2021年12月4日、日本循環器学会関東甲信越地方会（信州大学 桑原宏一 会長）がWeb方式で開催され、初日トップのセッションとして「各都県による循環器病対策推進の取り組み」が行われた。これは、2016年の「脳卒中と循環器病克服5カ年計画」から続く各種の循環器病関連対策／政策の最終段階として、各自治体に求められている循環器病対策推進協議会（以下、協議会）の設置と推進計画の策定の進捗度合いを確認し合うセッションであり、会長肝いりの企画といえる（図1）。

図1. 5カ年計画から“都道府県推進計画”までの道のり



各都道府県における協議会の設置時期は当初からばらつきが予想された。これは保健行政におけるCOVID-19担当者が協議会担当を兼務している自治体が多いこと、そして、2013年から継続する「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」において関係者同士のすりあわせができていない自治体があることなどが原因である。本セッションはこのようばらつき予想に対する答え合わせの意味合いも含まれていた。

最初に東京大学の小室一成教授による全国都道府県の進捗情報の概観が説明された（図2）。これによると、2021年11月時点において全国47自治体中8都県（栃木と東京を含む）において推進計画は完成していた。パブコメ中が6都県、審議中が30都県、協議会未開催が3都県（石川、京都、奈良）であり、当初の予想通りの進捗状況のばらつきが浮き彫りになった。

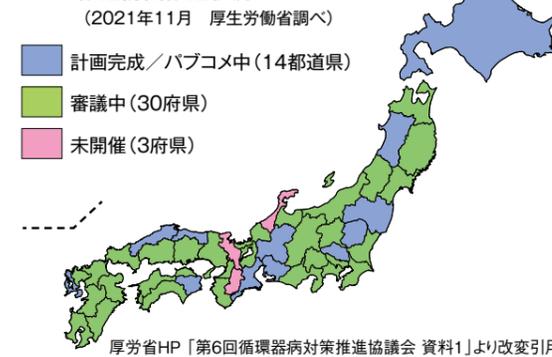
次に関東甲信越の10都県における進捗状況が駆け足で発表された（図3）。各自治体において共通する推進計画策定までのフローは次の通りである。①第1回協議会開催（現状の課題の把握）、②循環器病（心血管）部会と脳卒中部会に分かれての2回前後の討議、③第2回協議会において論点

整理と推進計画素案の作成（④第3回で最終意見交換）、⑤パブコメ、⑥推進計画公開、というフローである。ただし、協議会の設置は法的には、努力義務、と規定されているため、栃木県や群馬県のように既存の会議体をそのまま協議会代替組織として活用する自治体もみられた。栃木県については2021年3月に推進計画を公開しており全国最速級の進捗であったが、「内実は国の基本計画の『国』の表記を『県』に置き換えただけにも見える」という声もあがっていたのが非常に印象的であった。

また、各都県で共通していたのが、既存の医療施策との調和／統合の重要性である。都道府県が6年に1度策定する「地域医療計画」はそれぞれの地域医療を動かす柱であり、現在は2024年3月末に終了予定の「第7次地域医療計画」が進行中だ。各協議会が新たに策定する都道府県推進計画は、このような既存の地域医療計画との調和が求められ、茨城県や長野県では2024年4月以降の第8次地域医療計画に統合する見込みで推進計画素案が作成された。

一方で、自治体ごとの、あるいは同じ自治体内でも地域ごとの医療格差も明らかとなった。東京都を中心とした首都圏におい

図2. 都道府県別の循環器病対策推進計画推進状況 (2021年11月 厚生労働省調べ)



では広域の急性期医療体制がすでに成熟しており、心リハや緩和医療などの回復期／慢性期医療が課題と位置づけられた。これと対照的なのが北関東を中心とする地域である。この地域ではそもそも24時間対応の救急医療機関が不足しており、その原因として深刻な医師不足が指摘された。また、新潟県や長野県などの広大な面積を有する自治体では二次医療圏の数が多く、相対的に循環器専門医数が不足しており、急性期／回復期／慢性期医療の全てにおいて医療

提供体制が脆弱であることが明らかとなった。このような地域内格差を「均てん化」する方策として、群馬県においては「県内全ての医療機関が1つの医療機関となる」ことを目標に「心不全連合」を立ち上げ、病連携、病診連携を大きく加速させることを提案した。

以上、10都県における協議会進捗状況に関するセッションについて記した。当初の予想通りの進捗ばらつきがみられた一方で共通の課題も明らかになった。47都道府県の循環器病対策推進委員会を対象として、

2022年1月に日本循環器学会と日本循環器協会が合同で行ったアンケート調査によると、共通の課題として最も多くあげられたのが、予算不足と人材不足（データ解析専任など）であった。2021年度疾患別国家予算をみるとがん対策予算に365億円が計上される一方で、循環器病対策予算が49億円と比べて少ないことが明らかとなっていることから、循環器病対策基本法が成立されたことを期に、予算の拡充と人員の配置が進むことを期待したい。

図3. 関東甲信越自治体における循環器病対策推進計画の進捗状況



(各自治体HPより作図)

## 筆者雑感

▼長野県第1回協議会資料5に記載されていた疾患別国家予算（2021年度）について、がん対策予算365億円に対して循環器病対策予算が49億円とはあまりに少ない。年間6兆円を超える医療費が循環器病に費やされて社会問題化している中、国もがん対策と同等の予算を循環器病対策に配分すべきと考える。

▼心不全連携手帳を複数の自治体で独自に作成、運用している。一方で心不全治療連携アプリの開発もすすみ、循環器診療のDX化も目前である。限られた医療資源、予算を有効活用するためにもこれらの既存の手法や技術について情報共有し、地方の実情に合わせて適宜カスタマイズできるプラットフォームが必要と感じた。

# 8月10日は健康ハートの日

みなさんも暑い夏の一日に、  
毎日休まなく働いている心臓を思いやり、  
健康について考える  
「こころとからだの休日」を  
過ごしませんか。

<https://www.kenko810.com/> 健康ハートの日 検索

「COCORO」では、読者の皆さまの病気や治療にまつわる体験談を募集しています。お便りには、①お名前、②ご住所、③ご連絡先メールアドレスもご記載ください。お待ちしております。  
送信先：mdq-jca-team@m-qol.co.jp



## 心活中の皆さまの 体験をご紹介します。



ホテルのクリスマスツリーの前で

です。発作を起こした時の緊急スプレーはすぐに取り出せるように、洋服のポケットに常備しています。  
コロナ禍で緊急事態宣言が発出された時は外出も控えていましたが、先日2年ぶりに和歌山県にある実家(那智勝浦町)の墓参りに行くことができました。東京から実家までは10時間近くかかるので、自分たちのペースで移動できるように車で行きました。運転は妻がしてくれ、休憩を兼ねて途中の浜名湖で1泊しました。11月でしたが、ホテルのエントランスにはもう立派なクリスマスツリーが飾ってありました。  
実家の墓参りをするのもできず、こうやって過ごしているのも「主治医の先生方、看護師さんやスタッフの皆さまのおかげ、そしてお母さん(妻)のおかげだなあ」と思っています。

ホテルのクリスマスツリーの前で  
「まさか」の心筋症、治療とリハビリで普通の生活へ  
空憲久さん 広島県在住 70代  
心臓の筋肉の病気、心筋症の治療を続けています。病名を告げられた時は「まさか、嘘でしょう」と思いました。  
現在は治療と並行してリハビリも続けていますが、1日8000〜1万歩のウォーキングを心掛けています。故郷に帰って妻の家庭菜園を手伝うこともありますが、身体を動かす時は無理をしないで、時々休憩をはさむようにしています。  
もう稽古はしていませんが、剣道教室にも顔を出しています。これは教室の写真撮影とブログを作成するためです。見ているだけだと物足りなくなることがありますが、そんな時こそ平常心を保つたり、見学しながら腹式呼吸をしたりするのでも鍛練の1つだと思っています。  
普段の生活では、塩分の少ない食事をするように気を付けています。高カロリーや濃い味を避けるため、基本的に外食はしません。自宅でいただく食事の味付けなどは妻に任せています。



剣道教室での撮影の様子。参加したい気持ちを抑えていいショットを狙う

治療やリハビリを続ける上で大切なのは、①自分の状態を簡潔に説明できること、②不安になるような意見やテレビの情報にすぐには忘れること、③医師や看護師に言われたことは素直な気持ちで聞いて守ること、この3つだと思います。  
心臓病を患っても、ちゃんとリハビリを続けられれば身体能力はアップします。普通の生活ができるようになるので、絶対あきらめないでほしいと思います。

## 読者の声

不整脈と心不全を併発して、救急車で運ばれて即入院でした。10メートルも歩けんかったし、もうちよつと遅かったら死んでたと思う。脈もずっと速く、入院中にも倒れたくらいだったので、アブレーション治療をやつて、ペースメーカーも入れることになったんだけど、ペースメーカーなんか見たこともなかったし、急な展開に。とにかくびっくりしたよね。でも、助かつてほんと良かった。入院して良かったと思います。  
心不全を起こす前には酒も飲んでたし、薬を2〜3カ月やめてた時もありました。前に入院した時にタバコはやめれたんじやけど、酒はやめれなかった。でも、もう一生飲まんと思う。1回飲んだらキリがない。病気になるからやめられたんです。  
心臓をやつた人は、とにかく禁酒、禁煙です。嘘みたいに楽になるから。タバコをやめてから味もよくなるようになったし、カラオケも途中で息が切れなくなった。塩分を控えて薄味にしても、すぐに慣れます。今までどんなに醤油をぶちまけてつたんかって思うよね。  
今はできるだけ散歩もするようにしています。公園とか、人の多いところでベン

## 死にそうになって実感した 「生きてるだけで丸儲け」

橋本修さん 広島県在住 50代

チに座って人間ウォッチングするんですよ。おもしろいよ。いろんな人がおる。入院中に描くようになった絵も、趣味で続けています。

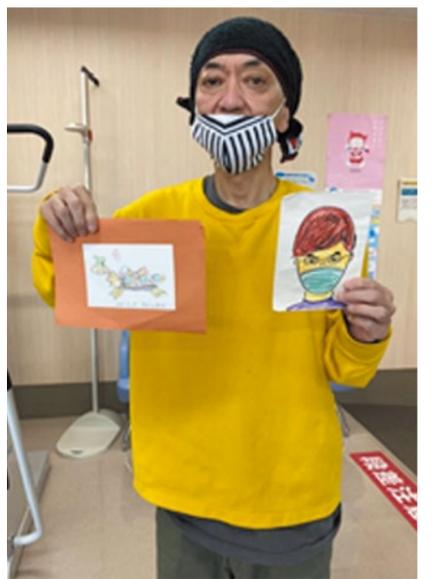
それから、患者の性格が楽観的か悲観的かにもよるけど、心不全の治療をする時は、医者や仲良くして、コミュニケーションをとること。わからないことは本音で聞いて、恥ずかしがらんことが大事です。私は死にそうになった時に実感したんですよ。「生きてるだけで

## 40代で急性心筋梗塞 感謝を心に季節を過ごす

木下寿さん 東京都在住 70代

40代で急性心筋梗塞を患いました。血管カテーテル治療は10回以上やっていますが、途中で弁膜症も見つかったので、弁を取り替える手術やバイパス術も経験しました。現在は医師の診察や週1回程度の心臓リハビリなどで通院を続けています。他にも腎臓の持病があるので、自宅で透析もしています。

「丸儲け」って、ほんまやなあって。だから、治療を受ける時は、医者、看護師、リハビリの人を信用する。喧嘩してもしょうがないじゃん。リハビリ大切なんよ、ほんまに。続けられれば、みんな元気になるよ!



趣味の絵で毎日を楽しむ

食事は塩分の摂り過ぎに気を付けていますが、食欲がない時は好きなものを食べるようにして、できるだけ栄養を摂るように心掛けています。  
飲まなければならぬ薬もたくさんあるのですが、仕分けは妻がしてくれま。どの薬をどのくらい飲むのかは把握しているので、服用前の最終チェックは自分

AstraZeneca

### What science can do

シグナル伝達タンパク合成のため、リボソームにより翻訳されるメッセンジャーRNA

アストラゼネカ株式会社 〒530-0011 大阪市北区大深町3番1号 グランフロント大阪タワーB  
www.astrazeneca.co.jp/

Novartis Pharma K.K.

### 新しい発想で医療に貢献します

ノバルティスのミッションは、より充実した、すこやかな毎日のために、新しい発想で医療に貢献することです。イノベーションを推進することで、治療法が確立されていない疾患にも積極的に取り組み、新薬をより多くの患者さんにお届けします。

NOVARTIS ノバルティス ファーマ株式会社  
http://www.novartis.co.jp/

### 自然と健康を科学する。漢方のツムラです。

株式会社ツムラ <https://www.tsumura.co.jp/>  
●資料請求・お問い合わせは、お客様相談窓口まで。  
【医療関係者の皆様】Tel.0120-329-970  
【患者様・一般のお客様】Tel.0120-329-930

(2019年7月制作) RUCAx01-A

TERUMO

### Stride Ahead 100th

## 力強く、前へ

その一歩が、より良い未来の医療へ繋がると信じて。この先の100年も、熱い想いで明日の医療を変えていく。私たちはテルモです。

テルモは創立100周年を迎えました。

100周年記念サイト [www.terumo.co.jp/100th/](http://www.terumo.co.jp/100th/)

テルモ株式会社

### ヤンセンが目指すのは、病が過去のものになる未来を作ることです。

世界のすべてが、私たちの研究室。病と懸命に闘う患者さんのために、高い科学技術、独創的な知性、世界中の力を合わせ、新しい可能性を切り拓く。

すべては、私たちの解決策を持つ、ひとつの命のために。複雑な課題にこそ挑んでいく。新しい薬を創るだけでなく、それを最適な方法で提供する。

革新的な薬や治療法を、届ける。世界中に、私たちを持つ人がいる限り。

誰もが健やかに、いきいきと暮らす社会。そんな「当たり前」の願いのために、自ら変化し、努力を続けます。

ヤンセンファーマ株式会社  
www.janssen.com/japan  
www.facebook.com/JanssenJapan

Janssen  
A JOHNSON & JOHNSON COMPANY

### 「受けてよかった」と、もっと。

患者さんをよく知ることが、適切な医療の第一歩。一人ひとりが患者さんの身体のことを正しく把握することで、検査は大切な役割を担っています。私たちはより早く、より確かな検査の提供を通じ、健康・予防・診断・治療・子供のすべてのステージにおいて、医師と患者さん本人の判断を支援します。一人でも多くの患者さんに、「受けてよかった」と言ってもらいたい。それが、これからも変わらない私たちの願いです。

ロシュグループは創立125周年、日本での検査薬事業は50周年を迎えます。

Roche ロシュ・ダイアグノスティクス株式会社

VIATRIS

### 私たちは、ヴィアトリス製薬です。

私たちのミッションは、この国に暮らすみなさんが、人生のあらゆるステージにおいて、より健康な日々を過ごせるようお手伝いすることです。

私たちは、ヴィアトリス製薬。これからも、みなさまに寄り添ってまいります。どうぞよろしくお願いたします。

ヴィアトリス製薬株式会社

### イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。

Daiichi-Sankyo  
第一三共株式会社

# 日本循環器協会 会員募集中!

## 日本循環器協会の会員にはうれしい3つの特典!

### 特典1

COCORO  
無料定期購読

### 特典2

各種セミナー  
イベント無料参加

医療関係者向け 一般の方向け

### 特典3

会員限定  
コンテンツ  
病気相談知恵袋

年会費	一般の方	医療関係者	医師	患者会会員*
	3,000円		10,000円	0円

\* 循環器系の患者会

入会のお申し込みは日本循環器協会の  
ホームページよりお願いします。

<https://j-circ-assoc.or.jp/>



1分で完了  
カンタン申込



日本循環器協会はホームページの  
コンテンツも充実!

- 1 心臓病を正しく知って、  
健康に暮らすための情報を発信!
- 2 セミナー・イベント情報などのお知らせ
- 3 充実の医療者向け会員限定コンテンツ!

- 心不全療養指導士が制作する資格活用のためのコンテンツを掲載
- 各地域における医療連携のモデルケースを紹介
- 各都道府県の循環器病対策推進委員会の先進事例を紹介

\*医療者向け会員限定コンテンツは5月以降にリリース予定

## 編集後記

COCOROワーキンググループ長

◎野出 孝一 佐賀大学医学部附属病院 (医師)

編集委員会の全員で頑張って作った雑誌『COCORO』がついに創刊となりました。私たちのCOCOROが皆さまのハートに届くことを期待しています。身近な方に「心活って知ってる?」とお話いただき、「心活」が広まることを願っています。

COCORO編集長

◎奥村 滋子 メディカルクオール株式会社 代表取締役社長 (薬剤師)

永年勤めた製薬企業を昨年卒業し、第二の人生をスタートさせました。製薬企業で心臓病のことを考え続け、第二の人生においても「心臓とココロに寄り添うマガジン」の編集長として関わることができ、循環器との深いご縁を感じずにはいられません。ココロを込めて作り上げました『COCORO』をどうぞお楽しみください!

### 編集委員

◎庵地 雄太 国立循環器病研究センター (公認心理師)

まずは『COCORO』の創刊号が無事に発行できたことを、関係各位に厚く感謝申し上げます。編集委員一同、多忙の合間を縫って“one team”で進めてきたプロジェクトが陽の目を見て感無量です。おひとりでも多くの方に楽しんでいただければ幸いです。

◎井上 峻輔 東京大学医学部附属病院 (医師)

循環器病の予防啓発は極めて大きな社会的課題です。そこに立ち向かっていく、新しい組織である日本循環器協会のこれからの期待してほしいです。この『COCORO』を通して、我々の事、循環器病の事を少しでも知ってもらえると嬉しいです。

◎金井 香菜 広島大学病院 (理学療法士)

たくさん引き出しを持っておられる皆さまと考える誌面作りは、密度が濃く、ワクワクが詰まった時間でした。心臓病の患者さんに心からのエールを送りたい、そんな皆の思いが込められている一冊だと思えます。

◎岸 拓弥 国際医療福祉大学 (医師)

これから日本の循環器病対策の柱となる日本循環器協会が発足して1年になりますが、当初より理事としてぜひ実現したかった機関誌です。多くの方のおかげで創刊号を皆さまにお届けできることは本当に嬉しいです。

◎木田 圭亮 聖マリアンナ医科大学 (医師)

近所にコーヒー豆専門店があり、いろいろな種類に挑戦しています。フレンチローストに合う豆がマイブームです。エスプレッソ、この仕事の合間の一杯が、至福のひと時になっています。さあ、もうひと頑張りしますか。

### 日本循環器協会 機関誌 COCORO (ココロ)

発行日 2022年3月11日  
発行 一般社団法人 日本循環器協会  
〒101-0047 東京都千代田区内神田 1-18-13 内神田中央ビル 6F  
<https://j-circ-assoc.or.jp/>  
編集 一般社団法人 日本循環器協会「COCORO」編集委員会  
編集責任者 奥村滋子  
制作 メディカルクオール株式会社  
〒103-0027 東京都中央区日本橋 2-14-1  
フロントプレイス日本橋 9F  
<https://www.m-qol.co.jp/>  
印刷 株式会社アドイン

本誌の無断複製は、著作権法上の例外を除き禁じられています。本誌に掲載する著作物の複製、転載、翻訳、データベースへの取り込み、及び送信に関する許諾権は、一般社団法人 日本循環器協会が保有します。

[次号予告] 次号「COCORO」vol.2は、2022年9月の発刊を予定しています。

◎櫻下 弘志 広島大学病院 (薬剤師)

もうすぐ春ですね。歳のせいなのか、今年の冬は特に寒く感じ、この記事を書いた頃はコタツが手放せませんでした。しっかり手洗い、うがいをし、日々のストレスに耐えている心臓のためにも十分な休息を心がけてゆきたいものです。

◎高山 直子 東京大学医学部附属病院 (看護師)

機関誌『COCORO』を手にとってくださった皆さまとの貴重な出会いに感謝いたします。新しいキーワード「心活」。この「心活」を合言葉に、一緒に循環器病のことを考え、活動していけると嬉しいです。

◎田村 雄一 国際医療福祉大学 三田病院 (医師)

心臓病を早期発見・克服するための一般の方向け雑誌ということで、極力専門用語を用いず、わかりやすく執筆することを心がけました。こんな記事・情報が欲しいという声を寄せていただき、読者と一緒に作る雑誌になると嬉しいです。

◎土岐 真路 川崎市立多摩病院 (薬剤師)

心臓病をサポートする立場の私。白衣を脱げばラーメンインスタグラマー。それでも、カウンターの両隣に『COCORO』を通じて届けたい。心臓守ろうって届けたい。血圧測ろうって伝えたい。みんなの「好き」が続くように。

◎塘田 貴代美 熊本大学病院 (看護師)

この度、『COCORO』創刊に参加させていただき感謝申し上げます。心不全の治療も進歩し、心不全をコントロールしながら患者さまは日常を送られています。日常生活において制限もあり、内服管理、水分管理、体重管理と患者さまの身体的、精神的負担は大きいものと考えています。その日常を支える一助となればと、この雑誌の創刊に希望を持っています。

◎原田 睦生 東京大学医学部附属病院 (医師)

都道府県循環器病対策推進協議会についての記事を執筆しました。協議会の名称そのものがなかなか長文であり、また基本計画と推進計画も混同しやすいため、わかりやすく表現するのに苦労しました!

◎宮島 功 近森病院 (管理栄養士)

管理栄養士として編集に携わらせていただきました。編集委員一丸となり、多くの方々に読んで欲しいという想いが詰まった創刊号です。“美味しく楽しい食事”が健康の秘訣です。ぜひ、食事を楽しんでください。

一般社団法人 日本循環器協会



# ホームページ RENEWAL リニューアルオープン OPEN!

「暮らし」「知る」をキーワードに循環器病にアクセス

循環器病患者さんが、循環器病と  
一緒に「暮らし」ためのヒントが充実しています

＼循環器病患者さんにも、そうでない人にも/  
循環器病について正しく「知る」ための情報を  
わかりやすく発信しています

患者・家族、自治体、企業、医療関係者をつなぐ  
日本循環器協会の取り組みをご紹介します

会員限定コンテンツ

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン  
「COCORO」がご覧いただけます

[j-circ-assoc.or.jp](http://j-circ-assoc.or.jp)

日本循環器協会

検索



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION